

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий (Калмыкова О.П.)
 14.04.2025
 образовательное учреждение
 детский сад № 45

Меню на 11.04.2025

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша молочная пшеничная	198	198	7,58	7,58	5,6	5,6	11,39	11,39	179,69	179,69	40
Кофейный напиток с молоком	150	196	4,5	5,88	3,84	5,02	12,87	16,82	103,56	135,32	81
Бутерброд с маслом	25	42	1,56	2,62	3,6	6,05	11,09	18,64	83,83	140,84	58
Каша пшеничная	0	100	0	2,96	0	3	0	6,7	0	100,09	36
Итого за завтрак 1	373	536	13,64	19,04	13,04	19,67	35,35	53,54	367,07	555,93	
Завтрак 2											
Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,41	11,41	52	52	70
Сок фруктовый	0	91	0	0	0	0	0	9,1	0	40,95	74
Сок для детского питания	91	0	0,27	0	0	0	3,88	0	41,86	0	75
Итого за завтрак 2	191	191	0,53	0,26	0,17	0,17	15,29	20,51	93,86	92,95	
Обед											
Суп с гренками на кур.б.	0	202	0	2,36	0	0,38	0	8,48	0	244,42	12
Суп "Кудрявый" на кур.б.	202	0	11,11	0	15,35	0	29,29	0	400,77	0	1
Курица отварная	43	44	11,74	12,01	2,88	2,95	0	0	76,11	77,88	23
Пюре картофельное	124	155	4,2	5,25	4,12	5,15	14,36	17,95	104,61	130,76	56
Огурец соленый	25	32	0,2	0,26	0,03	0,03	0,8	1,02	2,5	3,2	104
Компот из сухофруктов	150	200	0,15	0,2	0	0	6,66	8,88	42,33	56,44	72
Хлеб ржаной	37	46	2,44	3,04	0,41	0,51	15,17	18,86	74	92	50
Соль	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	65
Гренки из булки	0	20	0	1,5	0	0,5	0	10,4	0	52	65
Итого за обед	584	702	29,84	24,62	22,78	9,52	66,28	65,6	700,31	656,7	
Полдник											
Кефир	147	147	4,41	4,41	3,68	3,68	5,88	5,88	77,91	77,91	85
Печенье	20	40	1,4	2,8	2	4	14,6	29,2	82	164	66
Чай с сахаром	0	200	0	0	0	0	0	7,98	0	32	80
Итого за полдник	167	387	5,81	7,21	5,68	7,68	20,48	43,06	159,91	273,91	
Ужин 1											
Вареники ленивые отварные	131	131	17,16	17,16	13,62	13,62	23,97	23,97	290,81	290,81	87
Соус сметанный сладкий	46	45	1,56	1,53	3,94	3,85	6,06	5,93	66,77	65,32	109
Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	5,99	7,98	24	32	80
Булка	20	25	1,5	1,88	0,6	0,75	10,6	13,25	54	67,5	51
Итого за ужин 1	347	401	20,22	20,56	18,16	18,23	46,62	51,13	435,58	455,63	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	1662	2217	70,05	71,7	59,83	55,26	184,01	233,84	1756,7	2035,1	